Le choux

Auteur : Danny Maur

Le chou a une place de choix dans ma vie. Je suis née dans un choux un beau jour de juillet, c'est ce que maman me racontait lorsque j'étais enfant.

Je viens d'une région de Suisse où la soupe aux choux est un plat traditionnel. A la Bénichon, fête de la fin des moissons il est de rigueur de cuire le jambon avec les choux. C'est un plat traditionnel délicieux.

Ainsi depuis l'enfance, le chou fait partie de mon alimentation. J'ai appris à connaître ses propriétés et ses bienfaits pour la santé, surtout en usage externe, car c'est ainsi que ma grand-mère l'utilisait pour soigner les bobos de la famille

Plus tard j'ai découvert que le chou avait des propriétés vraiment extraordinaires et je suis heureuse de vous les faire partager.

Danny Maur

Les origines du chou

Le chou est une plante dont l'origine remonte à plus de 3000 à 4000 ans. Les variétés de choux que l'on connaît actuellement sont les descendants du chou sauvage.

A la suite de nombreux croisements, on trouve de nombreuses variétés de choux, aussi bien par leur forme que par leur couleur. Il ne reste plus qu'à faire son choix entre chou vert, chou frisé, chou rouge, chou fleurs, chou de Bruxelles, selon les goûts mais aussi la préparation souhaitée.

Durant six cents ans, le chou a été le principal remède des Romains. Ils savaient que le chou est une mine de sels minéraux, de calcium, de souffre, de phosphore, de potassium, de magnésium et cuivre et sans compter les nombreuses vitamines. C, B, A, H et K.

Les Grecs, comme symbole de fertilité, servaient la soupe aux choux aux jeunes mariés le matin de leur nuit de noces.

Quant à la choucroute ce sont les chinois qui ont apporté ce mode de conservation en saumure permettant de conserver les choux lors de longs voyages en mer.

Le chou fait partie de notre vocabulaire

Ménager la chèvre et le chou (ménager des intérêts contradictoires)

Il lui est rentré dans le chou (attaquer verbalement)

Faire chou blanc (subir un échec)

C'est un bout de chou (un petit enfant)

Il fait un chou gras de tout cela (il en tire profit)

Ce journal est une vraie feuille de chou (il est nul)

Il est bête comme chou (naïf)

Il est chou, c'est chou (mignon, adorable)

Il est dans les choux (un peu perdu)

Les propriétés du chou

Calories pour 100 g	22 kcal
Fibres pour 100 g	3 g
Hydrate de carbone	6 g
Matières grasses	0,1 g
Potassium	300 mg
Protéines	1 à 3 g
Glucide (sucre)	2,8 g
Oligoéléments :	
Calcium	70 mg
Souffre	70 mg
potassium	300 mg
fer	70 mg
Vitamines groupe B	0.09 mg
Vitamine C	50 à 80 mg
Vitamine A	0,3 mg
Vitamines E,P,PP, K et B	env. 0,09 mg

Se soigner naturellement

Tous les légumes sont bénéfiques pour la santé et il est conseillé d'en consommer chaque jour. Le chou n'a pas une place de choix dans notre l'alimentation quotidienne. Il faut l'apprivoiser, apprendre à l'utiliser et être conscient qu'une nourriture saine est toujours un bénéfice pour la santé.

Bien entendu on ne peut pas prétendre tout soigner et guérir avec des légumes. Mais entre manger n'importe quoi et profiter des bienfaits de la nature il y a une différence : celle de mettre tous les atouts de son côté pour une meilleure prévention mais aussi pour favoriser une meilleure guérison.

Sur un plan strictement médical, la cure de choux est la plus puissante prévention des maladies de dégénérescence.

Figurez-vous que l'Institut national canadien recommande la consommation de choux de façon régulière pour diminuer les risques de cancer. Il est prouvé scientifiquement que le souffre et l'histidine contenus dans le chou diminuent la croissance de tumeurs et renforcent le système immunitaire.

D'autre études d'envergure sur l'alimentation, ont conclu que les personnes qui consomment le plus de légumes - en particulier le chou - sont moins exposées que les autres au cancer du colon (étude de l'Institut National Américain du Cancer). Grâce à sa bonne densité vitaminique, le chou contribue très efficacement à la couverture de nos besoins vitaminiques notamment en ce qui concerne la vitamine C.

Si l'on en croit les études qui ont prouvé son efficacité anticancéreuse, il suffirait d'en consommer deux fois par semaine pour voir réduire de manière significative les risques de cancer, notamment du poumon

Le régime de la soupe aux choux est bien connu pour perdre quelques kilos. Très léger le chou est l'un des légumes le moins calorique puisque qu'il ne fournit pas plus de 22 kcal pour 100 g.

Le chou est également très efficace pour les soins externes et c'est ce que vous découvrirez dans ces pages.

A la fin du siècle dernier, le Dr. Blanc, médecin à Romans (Drôme), redécouvre ses bienfaits du chou et transmet ses étonnants résultats dans son livre : « **Notice sur les propriétés médicinales de la feuille de chou et sur son mode d'emploi** » repris ensuite dans de nombreux ouvrages de médecine naturelle. Selon lui le chou est le médecin du pauvre et le médicament de la providence !

Se soigner naturellement c'est bien,
cependant n'oubliez pas que chaque
personne est différente
et que l'avis du médecin
reste une référence.

Le chou en usage interne

N'hésitez pas à augmenter votre consommation de choux cuits pour améliorer votre santé et prévenir de nombreuses maladies. Bien entendu il est recommandé de consommer des choux non traités.

Le chou est un fameux reconstituant en cas de fatigue générale, de stress ou d'anémie

Il minéralise, agit comme reconstituant du sang et dynamisant de la rate.

☑ **Recette cocktail santé aux légumes:**

Mélangez à par égales : jus de carottes, jus de navet, jus de betterave rouge et de choux.

Buvez chaque jour un grand verre de cet élixir et votre corps vous en remerciera.

Ampoules de jus de choux bio :

Si vous n'avez pas la possibilité de trouver des choux de bonne qualité, achetez plutôt des ampoules de jus biologique.

Contenance : 15 ml à prendre avec un peu d'eau.

Est-ce que le chou convient à tous ?

Iodé, le chou est déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie. En revanche il est fortement recommandé dans le régime des personnes souffrant d'insuffisance thyroïdienne.

Rétention d'eau

Consommez régulièrement des choux cuits ou crus.

Constipation

Boire une tasse du premier bouillon du chou cuit, avant les repas.

Eczéma

La consommation régulièrement de choux cuits ou crus améliorera l'aspect de votre peau. L'idéal est de faire une petite cure de jus frais de feuilles passées à la centrifugeuse.

Buvez un à deux petits verres par jour.

Douleurs musculaires, rhumatisme et gouttes

Consommez régulièrement des choux cuits ou crus. Faites également une cure de jus de choux frais. Si vous avez des difficultés à consommer du jus de choux, dans ce cas n'hésitez à le marier avec d'autres légumes, par exemple les carottes ou les tomates.

Ulcère d'estomac

Cure de jus de choux frais. L'effet est souvent spectaculaire ! Un célèbre professeur américain a conclu que le traitement le plus efficace pour l'ulcère d'estomac était le jus de chou. Il a précisé que sur 65 cas traités il n'y a eu de 3 échecs. Dans les autres cas la guérison est intervenue au bout de 3 semaines.

Il possible de se traiter avec du jus frais mais aussi avec les ampoules de jus de chou biologique.

Bronchite

Prendre 3-4 cuillères à soupe par jour de sirop à base de jus de chou

☑ **Recette du sirop de choux au miel**

Préparez un sirop en faisant bouillir, à parts égales le jus frais avec du miel.

Problèmes de poids

Une cure de choux et en particulier de soupe aux choux est un excellent régime pour perdre quelques kilos avant la belle saison.

Le régime soupe au choux est le **régime brûle graisse** par excellente qui vous fera perdre au moins 4-6 kilos la première semaine.

Il n'est pas conseiller de suivre ce régime plus de 2 semaines.

☑ **Recette de la soupe aux choux** :

- 1 chou vert
- 6 oignons
- 1 boite de tomate pelée ou tomates fraîche en saison
- 6 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 courgette
- sel, poivre

Coupez les légumes en petits morceaux. Couvrir d'eau et faire bouillir une dizaine de minutes, puis laisser mijoter à feu doux pendant une trentaine de minutes, jusqu'à cuisson complète. Rectifiez si besoin l'assaisonnement

Proposition de régime :

Matin : café 1 fruit 1 yoghourt nature et 1 tranche pain complet

Midi : soupe aux choux + protéines, soit : viande blanche, poisson, ou 2 œufs ou thon naturel en boite, etc.

Soir : soupe aux choux uniquement

Pour ceux qui n'ont pas le temps ou les moyens pratiques de se préparer une soupe aux choux, voici quelques produits commercialisés :

- Cure « soupe aux choux » en gélules
- Cure de soupe en sachet (produit lyophilisé) qu'il suffit de délayer dans de l'eau.
- La cure de soupe en sachet accompagnée de gélules
- Cure de capsule de poudre de choux : prendre avec un peu d'eau une capsule avant chaque repas matin-midi et soir

L’utilisation du chou en cure externe

Le cataplasme de choux fait des merveilles pour soigner quantité de douleurs et notamment les foulures, les entorses et bien plus encore.

☑ **Recette du cataplasme aux choux**

Choisissez un chou frisé ou un chou pommé. Prélevez les feuilles, retirez la grosse côte centrale, éventuellement les grosses nervures, chauffez légèrement les feuilles au four puis écrasez les feuilles avec un rouleau à pâtisserie pour bien les amollir.

Appliquez une à trois épaisseurs de feuilles sur la zone à soigner, recouvrez de gaze puis entourez d'une bande, sans trop serrer. Laissez agir quelques heures, voire la journée ou la nuit entière. Renouvelez l’opération autant de fois que nécessaire.

Il y a de nombreuses indications à l’application d’un cataplasme de feuilles de chou.

Bronchite, asthme, rhume

Poser le cataplasme sur la poitrine (n’hésitez pas à renforcer ce soin par la prise orale du jus de choux)

Le cataplasme de choux aura de bons effets contre :

Acné, bleus, blessures, crevasses, dartres, urticaire, coupures. Il sera très efficace pour faire mûrir un furoncle, un abcès, un panaris (entre deux applications, prenez la peine de bien nettoyer la plaie avec de l’eau salée bouillie)

Les problèmes digestifs :

En cas de crise de foie appliquez des feuilles chaudes sur le foie

Les douleurs :

En cas d’articulations douloureuses ou de douleurs dues à une simple entorse mais également à l’arthrite, au rhumatisme, à la goutte, au lumbago, à la sciatique, la douleur musculaire

Appliquez un cataplasme chaud sur l’endroit douloureux.

La cystique et les règles douloureuses

Appliquez le cataplasme sur le bas ventre

Ulcères variqueux

Appliquez le cataplasme de choux sur l'ulcère

En cas de rougeole

Appliquez des cataplasmes de chou aux chevilles, poignets, nuque et front

Allaitement (en cas d'engorgement)

Appliquez le cataplasme de choux sur les seins en dégageant le mamelon.

Lorsque la montée du lait est douloureuse et que les seins sont très tendus ou gonflés, appliquez une feuille de choux sur les seins en laissant sortir le mamelon. Il suffit de les garder sur les seins 2 fois par jours, environ une demi-heure.

Savez-vous planter des choux ?

Les **choux d'été** se plantent entre avril et mai et se récoltent au milieu de l'été. Ils mûrissent en 50 jours et sont à consommer rapidement.

Les **choux d'hiver** et les **choux rouges**, se plantent entre mai et juillet et se récoltent en automne et jusqu'à fin novembre. Ces choux mûrissent en 80 jours et se conservent.

Conseil pour la culture biologique

Ne plantez pas deux fois vos choux au même endroit. Prenez des plants avec trois et cinq feuilles, pas plus.

Les choux sont souvent victimes de parasites. Pour éloigner les papillons qui déposent leurs œufs qui deviendront des chenilles, il est conseillé de planter vos choux près des thuyas. L'odeur forte de cet arbuste les éloignera. Si vous n'avez pas de thuyas, plantez-les aux abords du Thym, de la sauge, de la menthe.

Pour neutraliser les altises, enduisez des planchettes enduites de miel qui fonctionneront comme piège ces bestioles noires.

Il existe également des insecticides biologiques que l'on peut acheter dans les drogueries.

Mes recettes aux choux

J'adore le chou braisé !

Chou braisé (chou blanc ou rouge)

Coupez les feuilles de choux en enlevant les parties dures et émincez-les grossièrement. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement rôties. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pendant la cuisson pour les faire amollir. Salez, poivrez et c'est prêt à être dégusté.

Je préfère la salade de choux un peu tendre (c'est qu'une question de goût) d'autres la préfère croquante.

Salade de chou blanc

Préparez une sauce à salade avec huile, vinaigre mais surtout une bonne cuillère à soupe de moutarde, sel poivre, condiments selon vos goûts. J'ajoute le choux coupé très finement en lamelles (variantes : ajoutez des noix, du jambon, du fromage avant de consommer la

salade) mélangez et laissez un jour un réfrigérateur ou à consommer de suite si l'on préfère une salade croquante.

Les pousses de choux blanc ou rouge

Elles sont délicieuses pour accompagner une salade de crudité. Egalement très bon en sandwich à la charcuterie ou au fromage.

Mon plat préféré : La Sarmale (plat typique roumain)

C'est un plat roumain délicieux que j'ai découvert chez des amis. Il paraît qu'il y a plusieurs variantes de ce plat mais voici la recette de celle j'ai eu l'occasion de déguster et de refaire par la suite.

Recette de la sarmale à la viande

Ingrédients :

1 kg de viande de porc hachée ou mélange porc et veau
200 g de riz rond
300 g d'oignons
sauce tomate : 2 petites boîtes
choux blanc : 2 kg environ
persil : une botte
sel et poivre
bouillon de poule ou bœuf

Astuce : vous trouvez dans les magasins spécialisés des épices pour la Sarmale

Préparation :
Trempez le riz dans de l'eau.
Hacher les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
Mélangez dans un récipient : les oignons, la viande, le riz (égoutté), 1 boîte de sauce tomate, ajoutez le poivre, le sel et le persil haché.
Bien mélanger et ajouter une tasse d'eau tiède.
Blanchissez les feuilles de choux
Découper les feuilles de choux en carrés (enlevez le dur) de 10 cm x 10 cm .
Mettez une petite cuillère de farce au centre, replier et rouler
Coupez le reste de choux en lamelles.
Mettez une couche de lamelles dans le fond de la cocotte en fonte
Posez une couche de Sarmale dessus et recouvrir d'une autre couche de choux.
Rajouter les cubes de bouillon, la sauce tomate et couvrir d'eau.

Laissez mijoter 2 heures. On peut ajouter du thym et de l'aneth pendant la cuisson.
Servez seul avec de la crème ou accompagné d'une polenta.

Conclusions :

En hiver le choix des légumes de saison est restreint ou alors ils viennent d'ailleurs et sont hors de prix. Le chou est un légume que l'on peut consommer en Europe toute l'année et qui est relativement bon marché.

Il faut surtout en profiter en hiver afin de faire le plein de vitamines.